



La Cité des familles

Lieu de parentalité ouvert à toutes et tous.
N'hésitez pas à franchir nos portes pour nous
faire part de vos souhaits et besoins.

Mars 2024



Connectez-vous sur notre page

facebook *La Cité des familles* Cité des familles - Grenoble

Vous n'avez pas de compte Facebook ?
Vous pouvez quand même avoir accès à notre page.



Caf
de l'Isère

La Cité des familles - 3 rue de Belgrade 38000 Grenoble - Tél. 04 76 50 11 00
du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 17 h 00
sauf lundi fermeture à 17 h 30 - mardi matin fermé
vendredi fermeture à 16 h 30

Espaces parents - enfants

Pause bébé

Vous êtes en ville, vous cherchez un lieu pour allaiter votre enfant, lui donner le biberon, le changer, le peser... Notre espace cocooning vous attend.

Caféfamille - Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP)

Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent, grand-parent. 0,50 €/famille

| | | | | |
|---|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|  | Mercredi 6 | 9 h 15 à 11 h 45 | Mercredi 20 | 9 h 15 à 11 h 45 |
| | Vendredi 8 | 9 h 15 à 11 h 45 | Vendredi 22 | 9 h 15 à 11 h 45 |
| | Lundi 11 | 15 h 00 à 17 h 30 | Lundi 25 | 15 h 00 à 17 h 30 |
| | Mercredi 13 | 9 h 15 à 11 h 45 | Mercredi 27 | 9 h 15 à 11 h 45 |
| | Vendredi 15 | 9 h 15 à 11 h 45 | Vendredi 29 | 9 h 15 à 11 h 45 |
| | Lundi 18 | 15 h 00 à 17 h 30 | | |

Ludothèque (réservée aux familles)

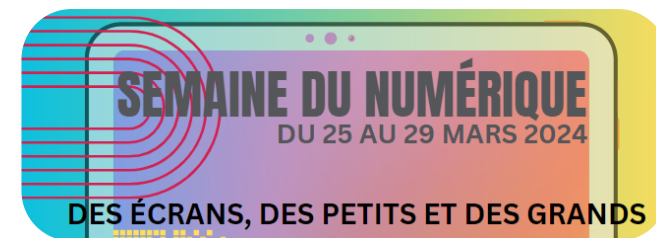
Jeu sur place : gratuit

Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50 €/jeu emprunté



| | | | |
|--------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Mercredi 6 | 9 h 15 à 11 h 45 15 h 00 à 17 h 30 | Mercredi 20 | 9 h 15 à 11 h 45 15 h 00 à 17 h 30 |
| Mardi 12 | 16 h 00 à 17 h 30 | Mardi 26 | 16 h 00 à 17 h 30 |
| Mercredi 13 | 9 h 15 à 11 h 45 15 h 00 à 17 h 30 | Mercredi 27 | 9 h 15 à 11 h 45 15 h 00 à 17 h 30 |

A ne pas
manquer :



Permanences Gratuit - sur rendez-vous

- avec un avocat (durée du rdv : 20 mn)

Mercredis 6, 13, 20, 27 mars entre 10 h 10 et 11 h 30

- avec une juriste CIDFF (durée du rdv 30 mn)

Vendredis 1er et 15 mars de 13 h 45 à 16 h 00

Vendredis 8, 22 et 29 mars de 8 h 45 à 11 h 15

- avec une psychologue (durée du rdv 1 h)

Tous les mercredis de 14 h 00 à 16 h 00 (hors vacances scolaire)

Fermeture de la Cité le mardi 19 mars



Arrivée de l'enfant

Information collective en visio-conférence - Futurs parents

Information sur vos droits CPAM, ADF38 (aides à domicile), PMI (protection maternelle et infantile), Caf.

Mardi 12 mars de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

Atelier Diversification Menée par l'Enfant DME **Nouveau**

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 3 ans

Une diététicienne vous informe et vous donne des conseils sur la DME.

Jeudi 7 mars de 9 h 30 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Atelier Nesting **Nouveau**

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 3 ans

Protéger la santé de nos jeunes enfants en créant un environnement intérieur sain. Partageons solutions et alternatives.

Jeudi 14 mars de 9 h 30 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Réflexologie avec bébé **Nouveau**

Parents d'un enfant de 3 mois à 1 an

Petits soucis de bébé, sommeil, rhume, poussées dentaires...

Un atelier réflexologie plantaire peut aider bébé à aller mieux.

Jeudi 14 mars de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

"Comment mon bébé de 4 mois bouge, se développe jusqu'à la marche"

Parents d'un enfant de 4 mois à 15 mois

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité et une éducatrice de jeunes enfants

Vendredi 15 mars de 16 h 00 à 17 h 30

Gratuit - sur inscription

Atelier petits pots

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 3 ans

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne
Informations, conseils et confections culinaires

Jeudi 21 mars de 9 h 30 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription

Quel matériel de puériculture pour mon bébé (éveil, repas, sommeil...)

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 4 mois

Avec deux puéricultrices de la PMI

Mardi 26 mars de 14 h 30 à 16 h 30

Gratuit - sur inscription

Prendre soin des mères **Nouveau**

Pour le couple de futurs parents

Atelier pour futurs papas, futures conjointes qui souhaitent accompagner au mieux la future maman.

Une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité vous montrera des gestes, des massages et des postures pour aider la future maman dans ses inconforts.

Présence des **deux** parents indispensable.

Vendredi 8 mars de 17 h 30 à 19 h

Gratuit - sur inscription

Mouchage et fièvre de votre enfant

Futurs parents et parents d'enfants de 0 à 6 ans et plus

Comment moucher son enfant ? Que faire si son enfant a de la fièvre ?

Co-animé par des médecins et des orthophonistes de l'espace santé du jardin de ville

Mardi 12 mars de 17 h 00 à 18 h 00

Gratuit - sur inscription

« Pleurs, sommeil, coliques du bébé »

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 4 mois

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

Mardi 29 mars de 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - sur inscription

Massage bébé - Parents et enfant de 1 à 5 mois

Découverte en cinq séances des gestes du massage avec des professionnelles de la petite enfance.

Jeudis 7, 14, 21, 28 mars et 4 avril de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances - sur inscription



Bien-être

Fatigue parentale et charge mentale : parlons-en ! - Pour les parents

Temps d'échange avec une psychologue et d'autres parents sur l'épuisement parental et les pistes pour réduire le stress.

Mardi 12 mars de 17 h 30 à 19 h 30

1 € - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



"Sortir avec son enfant différent"... Où ? Comment ?"

Futurs parents et parents d'enfants différents

Groupe d'échange animé par une éducatrice spécialisée du CAMSP de Meylan et une éducatrice de jeunes enfants.



Jeudi 7 mars de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

"Grand frère, grande sœur : comment l'accompagner dans sa nouvelle place ?"

Les relations fraternelles avec conflits, émotions, partage de papa et maman...

On en discute ensemble avec les éclaircissements d'une psychologue.

Vendredi 8 mars de 14 h 00 à 16 h 00

1 € - sur inscription

" Relations intergénérationnelles " **Nouveau**

Lorsque bébé arrive dans une famille, toutes les places bougent. Enfant, parents, grands-parents, belle famille... On en parle avec une psychologue.

Vendredi 22 mars de 14 h 00 à 15 h 30

1 € - sur inscription

Parents de jumeaux, et plus ?

Temps d'échanges et de rencontres avec des parents et des futurs parents de jumeaux, triplés ou plus, animés par l'association Jumeaux et plus 38.

Vendredi 8 mars de 13 h 30 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou contact@jumeauxetplus38.fr

Eyeil, loisirs et créativité

Pause créative parent/enfant - Parents et enfants de 4 à 8 ans

" Drôles de bestioles "

Mercredi 13 mars de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Cousons pour nos enfants

Futurs parents et parents d'enfants accueillis jusqu'à 6 mois

Atelier couture ouvert aux parents et futurs parents pour une découverte de la couture ou pour les habitués de la machine à coudre et des patrons...

Lundi de 13 h 30 à 16 h 30

Jeudi de 13 h 30 à 16 h 30

15 €/trimestre - sur inscription